

## **Definition und Beschreibung der Symptomatik:**

Eine Phobie bezeichnet allgemein eine übersteigerte Angstreaktion gegenüber eindeutig definierten, objektiv betrachtet ungefährlichen Situationen oder Objekten. Aufgrund der starken Angst wird die Konfrontation mit diesen Situationen oder Objekten vermieden, oder nur unter massiver Furcht ertragen. Allein die Vorstellung der gefürchteten Situation ausgesetzt zu sein, erzeugt oft Angst.

Die gefühlsmäßige Angstreaktion wird in der Regel begleitet von starken körperlichen Begleiterscheinungen der Angst, zum Beispiel Herzrasen, Zittern oder Schwitzen.

Man unterscheidet bei den Phobien die Agoraphobie, die Soziale Phobie und die Spezifischen Phobien.

Ein Mensch, der unter einer Agoraphobie leidet, hat Angst davor allein das Haus zu verlassen, sich in Menschenmengen zu begeben, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder Supermärkte und Kaufhäuser zu besuchen. Subjektiv werden diese Situationen als beängstigend oder gefährlich erlebt, da es im Falle eines körperlichen Unwohlseins, einer Ohnmacht oder sonstiger negativer Ereignisse schwierig sein könnte, die Situation zu verlassen oder Hilfe zu bekommen. Betroffene schildern zuweilen, sich in diesen Situationen „wie in der Falle“ zu fühlen.

In manchen Fällen kann sich die Angst bis hin zu einer Panikattacke steigern und mit starken körperlichen Reaktionen wie zum Beispiel Herzrasen oder Luftnot einhergehen. In diesem Fall besteht die Angst oft darin, dass die Panik in entsprechenden Situationen wieder auftreten könnte.

In der Regel führt die Angst dazu, dass einige oder alle der genannten Situationen wann immer möglich vermieden werden. Nicht selten werden die Situationen so durchgängig vermieden, dass die Angstsymptomatik gar nicht mehr auftritt. Allerdings kann das ausgeprägte Vermeidungsverhalten dazu führen, dass der Betroffene kaum noch das Haus verlässt und seinen Verpflichtungen, Hobbies und sozialen Einbindungen nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt nachgehen kann.

Manchen Betroffenen fällt das Aufsuchen einer gefürchteten Situation leichter, wenn eine nahestehende Person sie begleitet, oder sie einen für sie bedeutsamen Gegenstand mit sich führen.

### **Erklärungsmodelle:**

An der Entstehung der Agoraphobie sind in aller Regel verschiedene Faktoren beteiligt, die individuell sehr verschieden sein können.

Unmittelbar auslösend sind jedoch häufig verschiedene, zunächst eher zufällig zusammenkommende Faktoren. Zum Beispiel kann eine Agoraphobie dadurch begünstigt werden, dass man an einem Tag, an dem man sich ohnehin nicht wohl fühlt, vielleicht nicht gut gegessen hat oder aufgrund einer Belastungssituation angespannt ist, in einem Supermarkt ein Schwäche- und Schwindelgefühl erlebt. Diese körperliche Missempfindung und die damit einhergehende Beunruhigung und Besorgnis können dann mit der Situation, in der sie aufgetreten sind, verknüpft werden, sodass man in der Folge nicht mehr unbeschwert in den Supermarkt geht. Aufrechterhalten würde die Angst zum Beispiel dadurch, dass man das Betreten eines Supermarkts in Zukunft vermeidet oder nur noch unter Einhaltung bestimmter Sicherheitsvorkehrungen hingeht, zum Beispiel in Begleitung einer nahestehenden Person. Diese Arten der Vermeidung führen deshalb zur Aufrechterhaltung der Angst weil sie verhindern, dass die Situation wieder als ungefährlich und zu bewältigend erlebt wird, wie es früher einmal der Fall gewesen ist.

### **Behandlungsmöglichkeiten:**

Die kognitive Verhaltenstherapie ist erwiesenermaßen sehr erfolgreich in der Behandlung der Agoraphobie.

Am Anfang steht eine sehr ausführliche individuelle Herleitung und Erklärung der starken Angstreaktion sowie die Sammlung aller ängstigenden und vermiedenen Situationen und Aktivitäten. Zudem wird der Betroffene sehr umfassend über Wesen

und Merkmale von Angst im Allgemeinen und Phobien im Besonderen informiert, um sein Verständnis für die Symptomatik zu vertiefen.

In der Folge der Therapie wird eine schrittweise, therapeutisch unterstützte Annäherung an die gefürchteten Situationen angestrebt, die durch individuell abgestimmte weitere Therapiebausteine begleitet wird. Zudem zielt die Psychotherapie darauf ab, bestimmte innere Haltungen und Annahmen zu verändern, die den gelassenen Umgang mit bestimmten Alltagssituationen erschweren.

### **Buchempfehlungen zum Thema:**

Wittchen, H.-U., Bullinger-Naber, M. & Dorf Müller, M. (1995). *Hexal-Ratgeber Angst: Angsterkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten*. Karger: Berlin.

ISBN: 3805561725.

Schmidt-Traub, S. (2008). *Angst bewältigen: Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie*. Berlin: Springer.

ISBN: 3540790306.

Heinrichs, N. (2007). *Ratgeber Panikstörung und Agoraphobie: Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe.

ISBN: 3801719863.

Wilms, B. & Wilms, H.U. (2008). *Meine Angst – eine Krankheit?* BALANCE buch + medien verlag: Bonn.

ISBN: 3867390320.